

Утверждаю: директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее

О.П.Коршикова

Пр № 116/2 - од от 29.12.2023

Меню дневного рациона на 13.02.2024

Номер рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккл)	Витамины С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Каша овсяная молочная	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
		Батон со сливочным маслом, сыром	30/5/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Кофейный напиток	180	3,1	3,5	21,85	127,6	0,8
Итого за прием пищи:				12,37	15,51	73,92	483	0,8
	Обед	Салат из отварной моркови с черносливом	50	0,77	2,99	5,0	49,47	5,5
		Суп-лапша домашняя с цыпленком	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05
		Капуста, тушенная с курой	200	19,7	15,0	13,65	269,0	4,72
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
		Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
Итого за прием пищи:				31,05	23,86	95,54	713,24	16,67
Уплотнённый полдник		Омлет с зефиром	100/30	19,17	34,16	3,24	398,52	0,27
		Сок фруктовый	180	0	0	14,41	54,85	0
		Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Итого за прием пищи:				19,47	34,56	27,45	500,37	10,27
Всего за день				62,89	73,93	196,91	1696,61	27,74
Стоимость питания (руб)				112-17				